



# 保健だより

## 11月



鹿嶋市立平井中学校 令和元年 11月 5日発行 No.8

**保健目標：睡眠と栄養を十分にとり、かぜの予防をしよう。**  
**安全目標：事故やけがの分析をして予防に役立てよう。**

蒼輪祭を22日に控え、各クラスの合唱練習にも日に日に熱が入っています。校内のあちらこちらからきれいなハーモニークが響き渡り、当日が楽しみです♪まだ例年より気温が高めの日が多い今年の秋ですが、朝晩はだいぶ冷えこみ、日中の気温差も大きいので、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

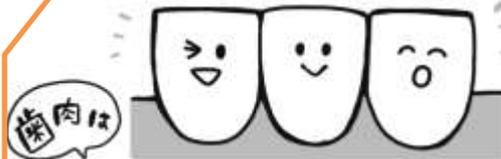


平井中の生徒は、むし歯のある生徒は少ないです。しかし、歯石（歯垢がこびりついて石のようになってしまった状態）があったり、歯肉が炎症をおこしていたり…歯周病予備軍の生徒が何人か見受けられます。毎日の歯磨きの仕方、もう一度見直してみましよう！



### 歯周病をふせごう！歯周チェック

#### 《健康な状態》



歯肉は

- 薄いピンク色
- 三角形に見える
- 引き締まっています

#### 《歯周病かも》



歯肉は

- 赤、白、色をしている
- 丸みがあるがぷよぷよしている
- 歯と歯肉の間にプラークがたまっている

台風や大雨の時に、頭痛がひどくなる。季節の変わり目は、体が怠い。めまいがする…これらの症状は、気象病とも言われています。気圧の変化に敏感な人は、これらの症状に悩まされることが多いのです。

### それって天気痛かも？



気圧の変化が原因です。耳が敏感な人・車に酔いやすい人は要注意です。

これらの影響を受けにくくするには、規則正しい生活を送り、普段から自律神経を整えておくことが大切です！！



## 安全な食生活+むだを減らすために

お店で売っている食品には、それぞれ安全においしく食べられる期間があり、「消費期限」「賞味期限」のどちらかが表示されています。見たことがあると思いますが、ちがいを知っていますか？

### 消費期限

袋や容器を開封せず、書かれた保存方法を守っていた場合に「安全に食べられる期限」のこと。

### 賞味期限

袋や容器を開封せず、書かれた保存方法を守っていた場合に「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。



健康を守るとともに、いつまで食べられるかを確認することで、食べ物をむだにしない、すなわち「食品（フード）ロス」を防ぐことにも密接にかかわっているのです。

なお、いったん袋や容器を開けた食品は、期限に関係なく早めに消費するようにしましょう。